



Зеленчук на кинески начин

Јадењата пржени со мешање секогаш се добра идеја кога немате многу време, а сакате да зготвите здраво јадење. Со Делимано вок тавата набрзина можете да пригответе фантастичен оброк... Дали знаевте дека вок тавата е измислена во период од кинеската историја кога имало недостаток на гориво, а вок тавата обезбедила начин за брзо готвење со малку гориво. Тоа е оригиналната брза храна!



Состојки:

- 1 жолта пиперка
- 1 голем морков
- 1 мала главица брокула
- 1 голема главица црвен кромид
- 200 грама ориз
- Соја сос
- сол и бибер
- маслиново масло

Чекор 1

Прво ќе го ставиме оризот да се вари. Ставете го оризот во зовриена вода и засилете го неговиот вкус и боја такашто ќе додадете малку соја сос во водата.

Чекор 2

Време е за сецкање: Многу е важно правилно да го исечкаме зеленчукот за да го подобриме вкусот и презентацијата на јадењето на крајот. Отсечете ги страните од пиперката по должина и парчињата исечкајте ги во форма на тенки прсти.

Потоа исечкајте го црвениот кромид на прстени и извадете ја средината од главицата...

Откако претходно го излупивме морковот, повторно го земаме ножето за лупење и по должина лупиме дебели парчиња од морковот за да добиеме ленти кои изгледаат прекрасно и побргу се готват во вок тавата.

На крај, расцепкајте ги цветовите брокула на помали парчиња.

Чекор 3

Време е за Вок: Сега сме спремни за пржење со мешање... Прво, додека вок тавата се загрева ставете во неа маслиново масло, а кога термо сензорот ќе ви покаже дека тавата е жешка, во неа ставете го и зеленчукот... Мешајте без престан за да не загори зеленчукот...

Во почетокот на пржењето ставете обилна количина соја сос, онолку колку што сакате.



Продолжете да ги мешате и превртувате состојките... Вок тавата е одлична за оние вешти движења на раката поради нејзините мазни закривени сидови...

По 6-7 минути ставете го капакот на вок тавата и оставете ја пареата да го заврши процесот на готвење ...

Чекор 4

Време е за сервирање: Јадењето го сервираме такашто со помош на кружен калап ставаме ориз на средината од чинијата, а потоа зеленчукот го ставаме врз и околу оризот низ целата чинија.

Совет

Ќе се изненадите колку ова јадење е добро... Толку едноставно и брзо, но ќе посакате да сте направиле повеќе. Избравме природно сладок зеленчук како што се пиперките и црвениот кромид кои одлично се комбинираат со солениот соја сос. Ова јадење е мелем за очите и празник за устата...

Вок тавата бргу ќе стане едно од Вашите омилен помагала во кујната.

Користени производи:



Вок тава



Ти благодариме што си дел од МоиРецепти заедницата.
Испрати го твојот омилен рецепт на www.moirecepti.mk